

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Consapevolezza ed espressione culturale

COMPETENZE CONCORRENTI : Imparare ad imparare - competenze sociali e civiche- spirito di iniziativa e

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

intraprendenza -

DISCIPLINE CONCORRENTI: tutte

		<i>Obiettivi di Apprendimento</i>				
<i>Traguardi per lo sviluppo delle Competenze</i>		<i>Classe 1^a</i>	<i>Classe 2^a</i>	<i>Classe 3^a</i>	<i>Classe 4^a</i>	<i>Classe 5^a</i>
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo.</p> <p>Acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.</p>	<p>Ed Fis IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO</p>	<p>a) Riconoscere e denominare le varie parti del corpo</p> <p>b) Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili...)</p> <p>c) Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori naturali (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi...)</p> <p>d) Orientare il proprio corpo e muoversi in relazione ai parametri spaziali e temporali controllando la lateralità</p>	<p>a) Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e su gli altri.</p> <p>b) Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>c) Utilizzare gli analizzatori tattili in funzione di un'attività in movimento.</p> <p>d) Reagire correttamente ad uno stimolo visivo e uditivo.</p>	<p>a) Riconoscere, denominare e rappresentare graficamente le varie parti del corpo su di sé e sugli altri.</p> <p>b) Comprendere la funzione delle articolazioni (gomito, spalla, ginocchio, caviglia).</p> <p>c) Riconoscere, discriminare, classificare, memorizzare e rielaborare le informazioni provenienti dagli organi di senso.</p> <p>d) Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in movimento, in riferimento a strutture spaziali e temporali: adattare e modulare il movimento in relazione alle variabili spazio e tempo;</p> <p>e) Controllare i movimenti intenzionali.</p>	<p>a) Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti conseguenti all'esercizio fisico: comprendere l'importanza della respirazione durante l'esercizio fisico;</p> <p>b) Controllare il ritmo respiratorio durante l'attività motoria. Organizzare il proprio movimento in relazione a sé, agli oggetti e agli altri: discriminare la variabile spaziale e temporale nell'ambito di un'azione motoria;</p> <p>c) Effettuare spostamenti nello spazio in economia di tempo e in coordinazione motoria.</p>	<p>a) Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio.</p> <p>b) Organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione.</p> <p>c) Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.</p>

		<i>Obiettivi di Apprendimento</i>				
<i> traguardi per lo sviluppo delle Competenze</i>		<i>Classe 1[^]</i>	<i>Classe 2[^]</i>	<i>Classe 3[^]</i>	<i>Classe 4[^]</i>	<i>Classe 5[^]</i>
L'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.	<i>Ed Fís 2 IL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</i>	<p>a) Utilizzare il corpo e il movimento per esprimersi, comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti anche nelle forme della drammatizzazione e della danza</p>	<p>a) Coordinare ed utilizzare schemi motori combinati tra loro.</p> <p>b) Sperimentare ed analizzare diversi modi di correre, saltare e strisciare.</p> <p>c) Analizzare le diverse andature dinamiche in sequenza.</p> <p>d) Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali.</p> <p>e) Acquisire il concetto di distanza e tempo attraverso il movimento.</p> <p>f) Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico-dinamico del proprio corpo.</p>	<p>a) Assumere in forma consapevole diverse posture del corpo con finalità espressive:</p> <p>b) Interpretare attraverso il proprio corpo ruoli e situazioni reali o fantastiche.</p>	<p>a) Utilizzare in formula originale e creativa modalità espressive e corporee:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ esprimere stati d'animo attraverso posture statiche e dinamiche; ✓ mimare con il proprio corpo sensazioni personali derivanti dall'ascolto di ritmi musicali; ✓ sperimentare e controllare il tono muscolare di alcune parti del corpo. 	<p>a) Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.</p> <p>b) Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.</p>

Obiettivi di Apprendimento

<p><i>Traguardi per lo sviluppo delle Competenze</i></p>	<p>Obiettivi di Apprendimento</p>					
	<p>Ed FIs 3 IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY</p>	<p>Classe 1^a</p>	<p>Classe 2^a</p>	<p>Classe 3^a</p>	<p>Classe 4^a</p>	<p>Classe 5^a</p>
<p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono che permettano di maturare competenze di <i>giocosport</i> anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Comprende all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Ed FIs 3 IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY</p>	<p>a) Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi di movimento e presportivi, individuali e di squadra.</p> <p>b) Comprendere il valore delle regole e dell'importanza di rispettarle.</p>	<p>a) Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di giochi motori e a squadra.</p> <p>b) Eseguire attività motorie nel rispetto delle regole e della lealtà.</p>	<p>a) Conoscere e applicare modalità esecutive di giochi di movimento e propedeutici allo sport, individuali e di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ conoscere ed eseguire giochi della tradizione popolare; ✓ comprendere l'obiettivo del gioco e memorizzarne le regole; ✓ sperimentare il concetto di appartenenza al gruppo. 	<p>a) Conoscere i principali elementi tecnici di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>b) Partecipare ai giochi collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ saper individuare e rispettare le regole del gioco; ✓ assumere atteggiamenti collaborativi nei giochi. <p>c) Apprezzare ed utilizzare giochi derivanti dalla tradizione popolare.</p>	<p>a) Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di <i>giocosport</i>.</p> <p>b) Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni.</p> <p>c) Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.</p> <p>d) Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri.</p> <p>e) Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.</p>

Obiettivi di Apprendimento

<i>Traguardi per lo sviluppo delle Competenze</i>		<i>Classe 1[^]</i>	<i>Classe 2[^]</i>	<i>Classe 3[^]</i>	<i>Classe 4[^]</i>	<i>Classe 5[^]</i>
<p>L'alunno:</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso di attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra-scolastico.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.</p>	<p><i>Ed Fis 4 Salute e benessere, prevenzione e sicurezza</i></p>	<p>a) Conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività .</p> <p>b) Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>a) Conoscere gli attrezzi e gli spazi di attività.</p> <p>b) Sapersi orientare all'interno di un percorso libero.</p> <p>c) Eseguire correttamente le indicazioni rispetto ad un percorso guidato.</p> <p>d) Saper guidare un compagno in un'esercitazione di orientamento.</p> <p>e) Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>a) Utilizzare in modo corretto e sicuro per sé e per gli altri spazi e attrezzature.</p> <p>b) Conoscere ed utilizzare correttamente alcuni attrezzi della palestra.</p> <p>c) Percepire e riconoscere "sensazioni di benessere" legate all'attività ludico-motoria.</p>	<p>a) Riconoscere il rapporto tra esercizio fisico e salute, assumendo comportamenti e stili di vita adeguati.</p> <p>b) Praticare l'esercizio fisico inteso come buona consuetudine per un sano stile di vita, oltre che per il proprio piacere.</p>	<p>a) Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.</p> <p>b) Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita.</p> <p>c) Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.</p>

<u>NUCLEI FONDANTI</u>	Classe 1 ^a	Classe 2 ^a	Classe 3 ^a	Classe 4 ^a	Classe 5 ^a
	<p>CORPO Gestualità. Condizione fisica. Accettazione del proprio corpo. Espressione corporea. Linguaggio corporeo.</p> <p>- MOVIMENTO Correre, saltare, lanciare, prendere. Percorsi. Giochi di squadra. danza</p> <p>- NATURA/AMBIENTE Sapersi relazionare nei vari ambienti. Sapersi orientare nei larghi spazi. Attività motoria all'aria aperta.</p> <p>- SALUTE Riconoscere i benefici del movimento. Valutare i limiti fisici del proprio corpo. Limitare l'aspetto competitivo-agonistico. Accettare normalmente la vittoria senza esaltarsi. Accettare ed elaborare la sconfitta. Autostima. Fair play.</p>				

<u>INDICAZIONI METODOLOGICHE ed ESPERIENZE</u>	Classe 1 ^a	Classe 2 ^a	Classe 3 ^a	Classe 4 ^a	Classe 5 ^a
	<p>Programmare attività motivanti e stimolanti adeguate alle capacità di ciascun alunno, per permettere la più ampia partecipazione ai lavori proposti.</p> <p>Rendere l'esperienza motoria un momento di "vissuto positivo", promuovendo le capacità di ciascun alunno.</p> <p>Favorire le graduali acquisizioni delle competenze motorie, rendendo gli alunni consapevoli dei propri progressi.</p> <p>Trasmettere agli alunni i principi e i valori della cultura sportiva</p>				

COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: Consapevolezza ed espressione culturale

COMPETENZE CONCORRENTI : Imparare ad imparare - spirito di iniziativa e intraprendenza - consapevolezza ed espressione

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO: EDUCAZIONE FISICA

DISCIPLINE CONCORRENTI: tutte

		<u>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</u>		
<i>Traguardi per lo sviluppo delle Competenze</i>		<i>Classe 1^a</i>	<i>Classe 2^a</i>	<i>Classe 3^a</i>
L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione	EF 1 IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	Padroneggiare abilità coordinative elementari e combinate Padroneggiare esercizi di formazione fisica. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in rapporto all'esercizio. Conoscere le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto.	Utilizzare le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper modulare l'impegno delle proprie capacità condizionali. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in rapporto alle attività sportive. Conoscere le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto.	Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali. Conoscere e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva. Conoscere e orientarsi nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole, ecc.).

<p>L'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. 	<p>EF 2 IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO-ESPRESSIVA</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Conoscere e mettere in pratica semplici tecniche di espressione corporea.</p> <p>Conoscere le azioni fondamentali di gioco, individuali e di squadra</p> <p>Conoscere i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Conoscere e mettere in pratica semplici tecniche di espressione corporea.</p> <p>Conoscere le azioni fondamentali di gioco, individuali e di squadra</p> <p>Conoscere i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.</p> <p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport.</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.</p> <p>Conoscere e mettere in pratica tecniche sempre più complesse di espressione corporea.</p> <p>Conoscere le azioni fondamentali di gioco, individuali e di squadra</p> <p>Conoscere i gesti arbitrari in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>
--	---	--	--	--

<p>L'alunno:</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p style="text-align: center;">BF 3 IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>Padroneggiare semplici capacità coordinative, adattandole alle diverse situazioni di gioco.</p> <p>Riuscire a proporre semplici strategie di gioco atte a migliorare il risultato e la collaborazione con i compagni.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro.</p> <p>Conoscere le tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare),</p>	<p>Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</p> <p>Conoscere e gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</p>	<p>Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione (tattica) adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi.</p> <p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria.</p> <p>Conoscere e gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la "sconfitta".</p>
---	---	--	---	---

L'alunno:

Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

EF 4 SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.

Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.

Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.

Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.

Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.

Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.

Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.

Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi, salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.

Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.

Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.

Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).

	<i>Classe 1^a</i>	<i>Classe 2^a</i>	<i>Classe 3^a</i>
<u>Nuclei fondanti</u>	Percezione sensoriale Mapping Riproduzione Generalizzazione Linguaggio specifico	Percezione sensoriale Mapping Riproduzione Generalizzazione Linguaggio specifico	Percezione sensoriale Mapping Riproduzione Generalizzazione Linguaggio specifico
<u>IVELLI DI COMPETENZA</u>	<i>Classe 1^a</i>	<i>Classe 2^a</i>	<i>Classe 3^a</i>
	<p>Livello 1:AVANZATO I contenuti sono stati acquisiti e utilizzati in modo corretto e personale in tutte le situazioni motorie proposte.</p> <p>Livello 2: INTERMEDIO I contenuti sono stati acquisiti e utilizzati in modo corretto ma solo nelle situazioni motorie conosciute o dietro suggerimento del docente.</p> <p>Livello 3: BASE Contenuti acquisiti sostanzialmente ma non assimilati come bagaglio psico-motorio.</p> <p>Livello 4: BASSO Contenuti acquisiti parzialmente e applicati solo in modo ripetitivo e impersonale.</p>		

	CLASSE 1 [^]	Classe 2 [^]	Classe 3 [^]
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><u>PROFILI FINALI</u></p>	<p>Avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici del corpo e rielaborare le informazioni percettive</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.</p> <p>Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione-benessere</p>	<p>Avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici del corpo e rielaborare le informazioni percettive</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.</p> <p>Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione-benessere.</p>	<p>Avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici del corpo e rielaborare le informazioni percettive</p> <p>Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi all'interno del gruppo.</p> <p>Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.</p> <p>Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico-alimentazione-benessere.</p>

Classe 1^a

Classe 2^a

Classe 3^a

VALUTAZIONE: tappe strumentali di controllo

GLI ALUNNI VERRANNO VALUTATI SULLA BASE DEI SEGUENTI PARAMETRI:

Padroneggiare abilità coordinative elementari e combinate

Avere consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in rapporto alle attività sportive.

Conoscenza delle azioni fondamentali di gioco, individuali e di squadra, delle regole e dell'arbitraggio

Conoscenza delle norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.

CLASSE 1^ - 2^ - 3^

INDICAZIONI METODOINDICAZIONILOGICHE ed ESPERIENZE

Le discipline individuali e di squadra programmate, diverse tra loro per contenuti, tecniche e metodiche di allenamento consentiranno l'uso di più metodi per un ottimale rapporto di insegnamento/apprendimento.

In relazione ai processi mentali impiegati, il tipo di orientamento metodologico sarà, inizialmente, di tipo *induttivo-sperimentale*, cui seguirà un *apprendimento per comprensione e per intuizione* (apprendimento come elaborazione attiva dell'esperienza), contribuendo così allo sviluppo delle competenze.

Con *l'assegnazione dei compiti*, da effettuare nel momento in cui il movimento da eseguire sarà ormai automatizzato, l'orientamento, in questo caso, è di tipo *imitativo-deduttivo* con cui l'apprendimento favorito è *per imitazione*.

In relazione ai contenuti il metodo sarà di tipo globale-analitico-globale, con cui da una prima forma di *coordinazione grezza (costruzione del pattern globale del movimento)*, si arriva al *consolidamento della coordinazione fine o della disponibilità variabile* (il movimento che si è precedentemente appreso va realizzato in situazioni tattiche quanto più realistiche possibili e mutevoli. L'obiettivo pedagogico è la capacità di aggiustare la propria reazione al mutare delle situazioni esterne.